

The book cover features a white background with a decorative border of green, feathery foliage. The text is centered and reads:

**Dr. José Luis
Pérez-Albela Beraún**

**Antropólogas
Úrsula y Tatiana Sandoval**

Vivamos más y mejor

Sana longevidad

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 216 y siguientes del Código Penal).

La editorial no se hace responsable por la información brindada por el autor en este libro.

Vivamos más y mejor

© 2022, José Luis Pérez-Albela Beraún

© 2022, Úrsula Sandoval y Tatiana Sandoval

Diseño de portada e interiores: Departamento de Diseño de Editorial Planeta Perú

Fotografía de autores: Archivo personal de cada autor

Corrección de estilo: María Fernanda Méndez

© 2022, Editorial Planeta Perú S. A.

Av. Juan de Aliaga N.º 425, of. 704

Magdalena del Mar. Lima - Perú

www.planetadelibros.com.pe

Bajo su sello editorial Diana

Primera edición: mayo 2022

Tiraje: 3000 ejemplares

ISBN: 978-612-4290-80-0

Depósito Legal N.º 2022-04989

Impreso en QUAD/GRAPHICS PERÚ S. R. L.

Av. Los Frutales N.º 344, Ate-Vitarte, Lima 3, Perú

Lima – Perú, junio 2022

Índice

Prólogo.....	7
Introducción	
¿Por qué estudiar la longevidad y a las personas centenarias?.....	11
Capítulo I	
Longevidad en la Historia y la Antropología.....	31
Capítulo II	
Las Zonas Azules y más allá.....	61
Capítulo III	
Ciencia de la longevidad.....	101
Capítulo IV	
Recetas simples para la longevidad	173
Conclusiones	187
Bibliografía	189

*Dedicado a todos aquellos longevos que,
con sus estilos de vida, nos enseñaron y nos enseñan
a vivir más y mejor.*

Prólogo

Escribimos, con gran placer, el prólogo de este libro que es de gran interés en la actualidad porque trata de un tema que nos debería importar a todos: el envejecimiento saludable.

Cuando decimos que nos interesa a todos nos referimos al hecho de que todas las personas envejecemos, todos soñamos con tener una vida larga y saludable y somos conscientes de que no solo las personas dedicadas por profesión o curiosidad a estos temas están involucradas en ello.

De hecho, el fenómeno del envejecimiento de la población que ha ocurrido en el curso del último siglo ha interesado a todo el mundo y tendrá repercusiones en todos los aspectos de la sociedad. Actualmente hay más de un billón de personas con más de 60 años en el mundo, la mayor parte de ellos viven en países con medio o bajo ingreso. La pandemia de la COVID-19 ha puesto en evidencia la gravedad de las lagunas existentes en la política, los sistemas sanitarios y los servicios que se brindan a las personas ancianas en, prácticamente, todo el mundo. Esta situación nos estimula a difundir siempre con mayor énfasis el autocuidado y también la mayor atención que se debe dar a las condiciones en las que se envejece.

La longevidad es un tema ciertamente fascinante, lo decimos a partir de la experiencia de vivir y ejercer la profesión médica en un país como Italia que está entre las naciones con un mayor porcentaje de ancianos en su población, con una mayor expectativa de vida y donde existe una de las zonas con mayor concentración de centenarios en el mundo, las llamadas Blue Zones o Zonas Azules, en la isla de Cerdeña, junto con Loma Linda en California (USA), la península de Nicoya en Costa Rica, la isla de Icaria en Grecia y Okinawa en Japón. Pero ¿cuáles son los secretos de la longevidad de esas zonas apartadas unas de otras?, ¿qué es lo que hacen para mantenerse sanos, activos, serenos, creativos, pudiendo interactuar entre ellos y con el resto de la sociedad por largo tiempo? Las respuestas a estas preguntas son los temas que explora este libro al detalle y que el lector podrá conocer más de cerca.

No solamente en estos parajes remotos hay ejemplos de longevidad activa, también podemos verlos en personas peruanas, siendo ellos quienes exploran nombres, edades y provincias con las personas más longevas en el Perú de los Andes peruanos, la mayor parte de los cuales vive en los Andes centrales, en especial en Huancavelica.

Este libro te dará toda una ilustración detallada sobre lo que pasa en estas latitudes donde, desafortunadamente, se evidencia cómo muchos de ellos sobreviven en condiciones de extrema pobreza y, frente a ello, las autoridades no han hecho alguna investigación demográfica, sino que han ido directamente a entrevistarlos y preguntarles acerca de la percepción de su longevidad, su alimentación, sus relaciones sociales y las creencias que tienen estos campeones de la supervivencia.

El texto también examina de manera minuciosa la longevidad en la historia y su significado antropológico, partiendo desde el Génesis en la Biblia con la «longevidad simbólica» de los patriarcas y siguiendo con la prehistoria, las tribus y pueblos modernos de África, Asia, los Balcanes, el Amazonas, etc. Es interesante ver cómo

en prácticamente todos estos casos existe un valor social particular: es el sabio de la comunidad a quien todos consultan para tener su consejo y a veces su consentimiento, esta idea se pasa entre generaciones y es preservada por los más longevos. También es importante constatar que aunque las condiciones de vida, cultura, genética y ambiente son tan diferentes, todos parecen coincidir en la alimentación, en el hecho de que una dieta simple, sin excesos y compuesta de elementos locales y naturales sea vista como parte del secreto de su longevidad. De igual manera el mantenerse activos parece ser otro de los pilares y común denominador de la longevidad en estos lugares tan diversos.

Otro de los capítulos que podremos encontrar en el libro está dedicado a los hallazgos de la ciencia que investiga las posibles razones del proceso de envejecimiento y los determinantes plausibles de la longevidad. Este es un tema muy actual que ha producido y sigue produciendo un extenso número de datos y resultados de investigaciones en todo el mundo y que ha confirmado, repetidamente, que lo que se asocia con más significatividad a una vida longeva y sana es el estilo de vida que se ha seguido a lo largo de los años. Esto incluye la alimentación sana, sus diferentes componentes y sobre todo los patrones de dieta ricos en ingredientes vegetales que han sido asociados a una larga y sana vida, como la dieta mediterránea o la dieta macrobiótica. Se hace hincapié, también, en cómo la restricción calórica en varios modelos experimentales ha demostrado ser eficaz en prolongar la vida, aunque esto no es fácilmente transferible al ser humano. Se revisa y discute el ayuno, tanto aquel que se practica desde tiempos antiguos en Perú como el que practican algunas comunidades monásticas y su versión más actual y probablemente más factible de aplicación: el ayuno intermitente. Se habla también de cómo el ambiente puede influir de manera positiva en la longevidad refiriéndose a las condiciones geográficas de las Zonas Azules, pero además se hace alusión a otros lugares, en particular aquellos montañosos. Por otro

lado, se discute sobre el ejercicio físico como pieza fundamental en la ecuación que lleva a una larga vida en salud. En fin, no podía faltar la consideración de la relación entre longevidad y la composición de la microbiota intestinal y del papel de las mitocondrias —centrales de energía celular— en el determinismo de la durabilidad de la vida. Este capítulo incluye también una consideración sobre el espíritu de los centenarios, su estado de ánimo, su laboriosidad y el sentido de responsabilidad como característica de estos campeones de la supervivencia.

Creemos que este libro puede ayudar al lector interesado en el autocuidado, hacerle entender que esta es la mejor manera de construir el propio envejecimiento. Además, el texto proporciona información que integra los resultados de la ciencia más avanzada con la sabiduría empírica de algunas tradiciones antiguas. Tal vez ese «camino del medio», como lo enseñan el budismo y la sabiduría ancestral, sea la mejor manera de envejecer en salud sin destruir el saber antiguo de las tradiciones de los pueblos originarios, pero tampoco despreciar las innovaciones de la ciencia moderna.

¡Buena lectura!

Ligia J. Domínguez

Médico cirujano con especialidad en
Medicina Interna y Endocrinología.

Mario Barbagallo

Médico cirujano con especialidad
en Gerontología y Geriátrica.

Centro de Investigación de la Universidad de Palermo (Italia)



Introducción

¿Por qué estudiar la longevidad y a las personas centenarias?

Solo la alegría es garantía de salud y longevidad.

Santiago Ramón y Cajal,
Premio Nobel de Medicina

Querido lector,

La longevidad es un tema que siempre me ha fascinado. Desde que empecé mi carrera médica, me he preguntado qué secretos guardan las personas que llegan a más de 100 años de edad en buenas condiciones de salud. Sobre todo ahora que estamos frente a un gran fenómeno: la población mundial está envejeciendo. Se está produciendo la revolución de la longevidad, pero ¿cómo la enfrentaremos?, ¿cuál será nuestra guía? La respuesta más coherente es mirar a los pueblos longevos y decidir tomar y replicar lo mejor de sus modos de vida. Entonces, mejor la llamaremos *la revolución de los longevos*, pues sin ellos y la manera en que manejan su salud, no existiría la longevidad sana.

Mi interés en la nutrición y en la medicina integrativa me llevó a relacionar la longevidad con el estilo de vida. ¿Podrían los hábitos diarios de estas personas ser la clave y modelo para alcanzar una longevidad sana? ¿Qué tienen en común los longevos de todas partes del mundo y cómo podemos imitarlos? ¿Toman algún suplemento, se alimentan con algo especial, o simplemente es el destino que les tocó vivir: el regalo de una larga vida sana? ¿Y qué pasa con nuestros longevos peruanos? Tenía que averiguarlo, y para ello me contacté con Úrsula y Tatiana Sandoval, dos antropólogas que estaban investigando sobre longevidad, alimentación y estilos de vida, y nos propusimos estudiar a estas personas centenarias.

Nos apoyamos en la Antropología y la Historia, que nos dieron una invaluable perspectiva sobre las diferentes dietas y culturas y, en especial, emprendimos un viaje de campo antropológico que nos hizo ver la realidad de los longevos. La mayoría de las veces descubrimos las cosas a través de las pantallas de nuestros teléfonos, en artículos o en libros; sin embargo, el viaje de campo fue otro mundo, nada se compara con estar presente en el lugar, ir al encuentro de aquellas personas, conversar y escuchar lo que nos tienen que decir. A raíz de este contacto y estudios surgieron artículos y ensayos que han sido publicados en diversos medios y que hoy incluimos en este libro para aclarar el panorama y con miras a que podamos entender a los longevos.

Según la Real Academia de la Lengua Española, la etimología de la palabra longevidad proviene del latín *longaevitas*, que significa «cualidad de vivir mucho tiempo». El vocablo está conformado por el adjetivo *longus* ('largo'), y por *aevum*, un sustantivo que alude al tiempo o edad de alguien.

El envejecimiento es un rasgo universal y evolutivo de todas las especies animales y vegetales. En el reino animal, la almeja es considerada la más longeva del planeta, pues vive alrededor de 507 años; y en el reino vegetal, tenemos a la secuoya, un árbol que puede llegar a vivir 3500 años.

La escuela de salud de la Universidad de Harvard afirma que, sorprendentemente, los animales con una ingesta calórica restringida no solo son longevos, sino que también son resistentes a múltiples patologías relacionadas con la edad¹. Este punto es muy importante porque nos da una pista acerca de la longevidad, que parece no solo ser una cuestión de genética, sino de epigenética, un concepto que explicaremos más adelante.

1 Mair Lab. Harvard T. H. Chan School of Public Health. «Why Study Aging?». Mair Lab. Harvard T. H. Chan School of Public Health, (s. f.) <https://bit.ly/3wZNCXI>

Como mencionamos al inicio, la longevidad está yendo cada vez más en aumento. Los últimos 100 años han sido testigos de este fenómeno que le debe mucho a los escenarios de mayor atención médica, mejores condiciones de vivienda, acceso a agua y comida y a una menor exposición a enfermedades infecciosas. Sin embargo, si bien existen numerosas personas longevas en el mundo, muchas de ellas padecen malestares físicos o mentales, pues el envejecimiento es un proceso natural que conlleva a un deterioro de la salud y a la aparición de diversas patologías. **Lo sorprendente es que existe otro grupo de longevos que, por el contrario, vive con asombrosa buena salud, y es en ellos en quienes nos vamos a enfocar en este libro, no solo desde una perspectiva médica, sino también desde las miradas antropológica, psicológica-emocional y espiritual.**

Alargar la esperanza de vida ha sido un logro de la ciencia; ahora el desafío para nosotros será gozar de esta longevidad en buen estado físico y mental.

Genética y epigenética

La longevidad sana es una mezcla de genética, medio ambiente y adecuados hábitos de salud. Se calcula que un 25 % de la esperanza de vida está influenciada por los genes, algunos identificados como ApoE, FOXO3 y CETP. Sin embargo, no todos ellos se encuentran en los individuos con una longevidad excepcional. Podemos deducir que, si una gran parte de la longevidad no se debe a los genes, sí podría ser consecuencia de aquello que los científicos denominan *epigenética*. La epigenética es un puente entre los genes y el medio ambiente, es la acción de factores exclusivamente externos a un organismo que logra modificar la expresión de un gen pero sin producir un cambio en el código del ADN. Es decir, agentes como la nutrición, el alcohol, el tabaco podrían iniciar procesos bioquímicos e influir en la actividad de los genes. Por ejemplo, puede tenerse el

gen del cáncer de mama, pero si se practican buenos hábitos podría cambiarse la expresión o la manifestación de este gen y no padecer la enfermedad. Es por eso que podemos usar la epigenética a nuestro favor si practicamos cierto estilo de vida².

Se han reportado casos de familias longevas que indican que efectivamente la longevidad es una cuestión de genes; pero tenemos muchos más casos de individuos longevos que parecen ofrecer otro camino. Un ejemplo de familia longeva fue la familia «P» en Massillon, Ohio, Estados Unidos³. Este es un caso raro, ya que se pudo demostrar con documentos que tres hermanos eran centenarios de 103, 101 y 100 años y uno era un nonagenario de 94 años, todos nacidos entre 1880 y 1890. Una agrupación de hermanos extremadamente mayores como esta no puede ocurrir por casualidad, sino que se debe a factores genéticos y ambientales comunes.

Y lo mismo se ve en ciertos gemelos. Umeno Sumiyama y Koume Kodama fueron certificadas como las gemelas idénticas vivas más viejas del mundo: fallecieron con más de 107 años, batiendo el récord establecido por las japonesas ya fallecidas Kin Narita y Gin Kanie⁴. Por otro lado, están Florence y Glennys, británicas que vivieron hasta los 103 años, con 27 días de diferencia, y que también fueron reconocidas como las gemelas más viejas del mundo.

2 Tolosa, Amparo. «¿Qué es la epigenética y para qué sirve?». *Genotipia*, 7 de marzo de 2016. <https://bit.ly/3MYrz9a>

3 L.Alpert, B.Desjardins, J.W Vaupel, and T.T. Perls (2003) *Extreme Longevity in a Family*. A Report of Multiple Centenarians within a Single Generation. Max Planck Institute for Demographic Research. <https://www.demogr.mpg.de/books/odense/6/14.htm>

4 Batchelor, Tom. «Hermanas japonesas de 107 años baten el record mundial Guinness de gemelas de mayor edad». *Independent*, 21 de septiembre de 2021. <https://bit.ly/3z70nAZ>

Sin embargo, no son abundantes los casos de hermanos longevos; son más bien los individuos quienes resaltan, y lo más probable es que su longevidad se deba especialmente a su estilo de vida. Sin duda, conocer sus hábitos puede servirnos como modelo para disfrutar una longevidad saludable y llegar a ella de forma natural.

Clasificación de los longevos

Estudiamos a los longevos porque ellos son el mejor testimonio de cómo envejecer saludablemente. Según algunos estudios existentes, podríamos clasificarlos de esta forma:

1. Los que no han sufrido enfermedades demostrables hasta aproximadamente los 100 años. Evidentemente, es el grupo más reducido.
2. Los que no presentaron enfermedades hasta los 80 años, pero que, aun así, vivieron más.
3. Los que presentaron alguna enfermedad antes de los 80, se sanaron y fueron muy longevos. Este es el caso de la famosa supercentenaria japonesa Kane Tanaka, quien falleció a los 119 años en abril de 2022. Fue la mujer más longeva del mundo actual. Kane tuvo cáncer de páncreas a los 45 años, le removieron los cálculos biliares a los 75 y tuvo cáncer colorrectal a los 103. Todo superado. Ninguna de esas enfermedades le impidió tener una vida alegre y una mentalidad fuerte. **El secreto de Kane era no tomarse la vida tan en serio y mantenerse optimista. También le divertían los juegos de mesa y practicar matemáticas; ella aseguró que nunca es tarde para aprender.**

Validación de las edades de las personas centenarias

Es importante mencionar los requisitos que se tienen que cumplir para tener certeza sobre las edades de los centenarios. Según el

*Gerontology Research Group*⁵ para hacer fidedigna la longevidad de una persona se necesita contar con al menos tres documentos: un documento de vida temprana; un documento de mediana edad; y un documento de avanzada edad. Además, los documentos deben revisarse para mostrar suficientes puntos de coincidencia para que se determine que el caso está “validado”. Tenemos por ejemplo, el acta de nacimiento otorgado por el gobierno, un certificado bautismal, censos, y/o un certificado de matrimonio que muestre el cambio del nombre de la mujer. Estos documentos a la vez se contrastan con los del marido, los hijos u otros familiares.

Japón, por ejemplo, es uno de los países que concentra gran cantidad de longevos en el mundo, en donde cada ciudad, villa y pueblo cuenta desde 1879 con un sistema de registro familiar llamado koseki, gracias al cual se pueden verificar los datos de nacimiento, paternidad, adopción, matrimonios y muertes de todos los ciudadanos japoneses. Al ser uno de los registros más antiguos del mundo, no quedan dudas de los documentos que prueban la elevada cantidad de centenarios.

El caso de los Andes peruanos es distinto. Debido a diversos factores, nuestro país muchas veces carece con los registros oficiales de datos necesarios para comprobar si ciertas regiones de nuestro país son consideradas zonas de longevidad; y los pocos registros que había en las provincias se perdieron a causa de incendios⁶. Sin embargo, en el Perú sí contamos con algunas partidas de nacimiento, bautismo y defunción de personas extraordinariamente longevas, como es el caso de nuestro peruano camanejo

5 El *Gerontology Research Group* se encarga de verificar y validar la edad de las personas supercentenarias en el mundo.

6 Sandoval, Úrsula y Sandoval, Tatiana. «Longevidad y pobreza extrema en Huancavelica, Perú». *Pontificia Universidad Católica del Perú*, 2018.
oai:repositorio.pucp.edu.pe:123456789/168498 <https://bit.ly/3NIs5It>

Santos Pastor, quien vivió en Arequipa y cuya impresionante historia contaremos en los siguientes capítulos.

A través de una comunicación vía *e-mail* con el profesor Valter Longo, director del Instituto de la Longevidad de la Universidad del Sur de California, nos dijo lo siguiente:

Lo que debe determinarse es el número de centenarios ahora y durante los últimos 30 o 40 años, pero también el número de personas que viven en su ciudad durante los últimos 100 años. Entonces, si hay 3 centenarios en un pueblo, también necesitamos saber 1) cuántos había en los últimos 30 años, 2) cuántas personas viven en ese pueblo ahora, cuántos vivían hace 50 años y hace 100 años cuando nacieron. ¿Hubo grandes migraciones de jóvenes fuera de su ciudad? Esto nos permitiría establecer qué tan única es esta población.

Longevidad de individuos y longevidad de grupos

Hay que distinguir entre lo que se conoce como longevidad *individual* y longevidad *poblacional*. Existen varios casos de longevidad de individuos que han sobrepasado los 115 años. Uno de los más sorprendentes es el de Jeanne Calment, la francesa que, de acuerdo con el Libro Guinness, aún ostenta el título de la persona que vivió más tiempo en toda la historia según registros comprobados. Calment murió en 1997 con 122 años y 164 días.

La longevidad poblacional en cambio se trata de una zona geográfica, por lo general no muy grande, que concentra una importante cantidad de longevos y centenarios. Un ejemplo son las denominadas Blue Zones o 'Zonas Azules'. Según Michel Poulain, demógrafo experto en estudios sobre longevidad y coautor del libro *The Blue Zones*, este término hace referencia a un área geográfica bastante pequeña y homogénea, donde la población comparte el mismo estilo de vida y medio ambiente, y su longevidad excepcional ha sido

científicamente probada. Poulain indica que, usualmente, las poblaciones de una Blue Zone se han mantenido geográfica y/o históricamente aisladas, en islas o regiones montañosas. Sus miembros han conservado un estilo de vida tradicional y muchos han seguido una intensa actividad física que se extiende más allá de los 80 años. El consumo de comida local y el soporte de la comunidad se han considerado como posibles causas de la longevidad de estas personas. Se han identificado cinco regiones en el mundo que poseen los requisitos para alcanzar el estatus de Zona Azul: 1) Ogliastra, Cerdeña, Italia; 2) Okinawa, Japón; 3) la península de Nicoya, Costa Rica; 4) Ikaria, Grecia y 5) Loma Linda, California, Estados Unidos. Compartiré datos muy interesantes sobre estos lugares en las siguientes páginas.

Casos dudosos

En estudios internacionales sobre longevidad, los investigadores advierten que muchas personas alteran sus edades con el afán de ser consideradas longevas. Este podría ser el caso del valle de Hunza en Pakistán. Se cree que este exuberante valle verde fue la inspiración para el famoso Shangri La, la tierra de la eterna juventud descrita por James Hilton en su novela *Lost Horizon* ('Horizontes perdidos').

Hasta el día de hoy circulan ciertos videos virales de los hunza donde se afirma que alcanzan los 130 años o más. Pero ¿es esto cierto o es un mito?

No se ha escrito poco acerca de la longevidad del pueblo hunza; la mayoría se basa en los estudios realizados por el médico y nutricionista irlandés Robert McCarrison⁷, pionero en la indagación sobre estos temas. En 1928 se convirtió en director de Investigación Nutricional en India y fue nombrado Médico Honorable del Rey en 1935. Su libro *Studies in Deficiency Disease* se consideró notable, y

7 Military Wiki. «Robert McCarrison». Military Wiki, (s. f.). Recuperado el 5 de agosto de 2021. <https://bit.ly/3lRaJNL>

se publicó en un tiempo en que se estaba cristalizando el conocimiento de las vitaminas y su papel en la nutrición. Además, fundó los Laboratorios de Investigación Nutricional en Coonoor, India. McCarrison es considerado, junto con sir Albert Howard y Richard St. Barbe Baker, uno de los tres progenitores del movimiento de agricultura orgánica.

McCarrison ha dicho de los hunza:

Entre estas personas, el lapso de vida es extraordinariamente largo; y el servicio que pude prestarles durante los siete años que pasé entre ellos se limitó principalmente al tratamiento de lesiones accidentales, la extirpación de cataratas seniles, las operaciones plásticas para párpados granulados o el tratamiento de enfermedades totalmente ajenas a la alimentación.

McCarrison decidió averiguar si alimentando a las ratas con una dieta similar a la de los hunza, podía dotarlas de buena salud. Un primer grupo fue alimentado con la dieta con la que subsisten los hunzas y otros pueblos sanos del norte de la India: los sikhs, pathans y mahrattas. Es decir, con trigo sarraceno, vegetales frescos, frutas, semillas y yogur, un menú bajo en calorías de alrededor de 1600 a 1800 al día.

Un segundo grupo de ratas fue alimentado con la mala dieta de los *comedores de arroz* del sur de la India: los bengalíes y madrassi. Estas padecieron «una amplia variedad de enfermedades que afectaba a todos los órganos del cuerpo, como la nariz, los ojos, los oídos, el corazón, el estómago, los pulmones, la vejiga, los riñones, los intestinos, la sangre, las glándulas, los nervios y los órganos reproductivos. Además, sufrieron pérdida de cabello, espinas malformadas y torcidas, dientes defectuosos, úlceras, forúnculos y se volvieron viciosos e irritables».

Un tercer grupo de ratas fue sometido a la dieta de las clases bajas de Inglaterra: pan blanco, margarina, té azucarado, un poco

de leche hervida, repollo o col, papas, carnes enlatadas y mermelada. Los resultados fueron sorprendentes. Las ratas «inglesas» también desarrollaron la mayoría de los problemas presentados por las ratas «bengalíes». Estaban nerviosas y propensas a morder a sus asistentes; vivían infelices juntas y para el sexagésimo día del experimento comenzaron a matar y a comerse a las más débiles entre ellas.

Sin embargo, de acuerdo con el estudio de McCarrison, no hubo ningún caso de enfermedad en los roedores que siguieron la dieta hunza; tampoco hubo muertes en la población adulta y, salvo unas pocas muertes accidentales, no hubo mortalidad infantil. Tanto clínicamente como en el examen *post mortem*, se demostró que ese grupo de ratas estuvo notablemente libre de enfermedades.

Los viajeros que han vivido y laborado con los hunza elogian unánimemente su encanto general, inteligencia y resistencia física. En un informe del Journal of the Royal Geographical Society, de junio de 1928, se mencionó: «Los hombres de Hunza estuvieron con nosotros dos meses, continuamente en movimiento. Siempre dispuestos a dar la mano a cualquier cosa, eran el grupo de hombres más alegres y dispuestos con los que hemos viajado».

Otro investigador, J. I. Rodale, escribió en 1948 el libro *The Healthy Hunzas* ('Los hunza sanos'), donde afirma que este pueblo, conocido por su longevidad y por sus centenarios, vive mucho porque consume alimentos orgánicos saludables, como duraznos secos y almendras, está rodeado de aire fresco y se ejercita. A menudo los mencionó en su revista *Prevención* como ejemplo de los beneficios de llevar un estilo de vida saludable. De este relato podemos decir que, efectivamente, el aceite de durazno se sigue consumiendo ampliamente por los hunzas en la actualidad.

Sin embargo, el Dr. John Clark permaneció entre la gente de Hunza durante veinte meses y en su libro de 1956, *Hunza-Lost Kingdom of the Himalayas* ('Hunza - El reino perdido de los Himalayas'), escribe: «También deseo expresar mi pesar a aquellos

viajeros cuyas impresiones han sido contradichas por mi experiencia». Con respecto a la idea errónea sobre la salud de la gente de Hunza, Clark escribe que la mayoría de sus pacientes tenían malaria, disentería, gusanos, tracoma y otras condiciones de salud que se diagnostican con facilidad y se tratan rápidamente, pero que también padecían las mismas enfermedades que los pueblos o países vecinos. En sus dos primeros viajes trató a 5684 pacientes. Algo muy interesante es que Clark señala que no tienen un calendario establecido y calculan su edad no por los años transcurridos desde su nacimiento, sino como una estimación de su sabiduría o su liderazgo dentro del grupo.

Muchos de los casos de extrema longevidad habrían sido apoyados por el mismo gobierno para atraer el turismo, pero cuando se hizo la investigación correspondiente no se encontraron los documentos que apoyaran la longevidad de esas personas. Exagerar las edades ocurre en muchos lugares, algunos indican que esto también se da en el Valle de Vilcabamba, Ecuador o en la región montañosa del Cáucaso. Es cierto que los informes sobre las edades se han presentado sin las pruebas suficientes, sin embargo, tanto médicos como antropólogos que fueron a realizar estudios de campo para comprobar la longevidad de estas personas señalan que son verdaderamente longevos. Tenemos a la célebre antropóloga Sula Benet con sus estudios sobre la longevidad en el Cáucaso y al gerontólogo británico David Davies, que estuvo en Vilcabamba; ambos escribieron libros sobre sus hallazgos, entrevistaron a personas centenarias y concluyeron que, efectivamente, estas personas gozan de una longevidad envidiable. Según Davies:

Desde la época de la Conquista, la región de Vilcabamba ha sufrido muy pocos trastornos políticos o geográficos (se trata de una zona libre de terremotos). El valle es sobremanera tranquilo y su clima es uniforme, con la misma radiación solar cada día y una brisa constante que sopla siempre en la misma dirección. La hi-

pertensión, las enfermedades cardíacas y el cáncer son relativamente raros.

También observó que beben ron y fuman cigarrillos, pero su dieta es de un promedio diario de 1700 calorías, obtenidas de legumbres, verdura y fruta. Y así como Vilcabamba tenemos muchas regiones en el mundo donde, por falta de investigaciones, no se conocen todavía las razones de la longevidad de sus habitantes.

Aunque no se sabe a ciencia cierta si alguien tiene 84, 94, 104 o 114 años, no se puede negar el vigor y fortaleza física de estos adultos mayores. En nuestra propia salida de campo a Huancavelica pudimos ver a personas muy mayores y en buenas condiciones de salud. Sin embargo, afirmar con veracidad el número exacto de años de cada uno de ellos requiere más investigación. De todas formas, una persona es considerada longeva a partir de los 90 años. La Organización Mundial de la Salud (OMS), clasifica la edad adulta de la siguiente manera: adulto joven, de 18 a 44 años; adulto medio, de 45 a 59 años; adulto mayor, de 60 a 74 años; anciano, de 75 a 90 años; y anciano longevo, a partir de los 90 años.

Para saber si un área geográfica es excepcional en longevidad se necesita una investigación interdisciplinaria que aplique las metodologías de la demografía, la historia, la antropología y la medicina; solo así se podrá saber con certeza las edades y si el entorno de estas personas se considera zona de longevos.

La mayoría de los pueblos longevos viven entre las montañas, entornos recios, duros, que soportan el paso del tiempo. Es como si hubieran adoptado las mismas características del lugar que les rodea: son robustos, vigorosos, firmes, sólidos, resistentes y soportan mejor el pasar del tiempo. Su organismo parece haber sido moldeado con la fuerza de su medio circundante.

Un hecho interesante es que los longevos que entrevistamos nos contaron que siendo niños anduvieron muchas veces descalzos, o solo usaron sandalias a pesar del frío. Sin querer, hicieron

lo que actualmente se conoce como *grounding* o *earthing*, expresiones que podríamos traducir como 'conexión a tierra'. El fenómeno de la conexión a tierra se descubrió en 1998 mientras Clint Ober, pionero retirado de la industria estadounidense de la televisión por cable, se sentaba en un banco del parque a ver pasar a la gente. Entonces se dio cuenta de que todos usamos zapatos con suela de goma, lo que nos impide conectarnos con la tierra. Ober cuenta:

Cuando era un jovencito recuerdo que un día iba a entrar en uno de los *tipis* de mis amigos (típicas viviendas de los nativos americanos en forma de carpa) y una de las madres dijo: «Hay que descalzarse o se enfermarán», pero yo no tenía idea en ese entonces.

En 1960 se inventaron los materiales sintéticos, y lo primero que se hizo con ellos fue transformarlos en suelas sintéticas para calzado. De esta manera, nos hemos aislado de la tierra por completo hasta el punto de que quitarnos los zapatos se torna extraño.

El 95 % de la gente camina aislada de la tierra, ya no estamos naturalmente conectados a ella. Lo primero que hacemos al despertar es ponernos los zapatos. Quizá usarlos de forma tan constante sea una de las causas de la proliferación de los trastornos de salud, casi todos relacionados con la inflamación. ¿Por qué? Pues la tierra está dotada de electrones que se absorben a través de los pies. El cardiólogo Stephen Sinatra, otro de los pioneros del *grounding*, ha dicho sobre esto que «es como tomar antioxidantes, pero los absorbes por los pies».

Adicionalmente, una investigación sobre la conexión a tierra realizada por el Departamento de Biología Celular y del Desarrollo de la Universidad de California, Estados Unidos, encontró que conectar el cuerpo a los electrones de la superficie de la tierra sí puede otorgar mejoras significativas en las alteraciones del sueño y del dolor crónico.

Sin saberlo, los longevos han estado practicando esta función. Ellos jugaron como se jugaba antes, ensuciándose, bajo el sol; daban mordiscos a las verduras con una sola lavada, respiraban el olor a tierra, bebían el agua de los ríos y tomaban leche directamente de sus ganados.

Al crecer en las primeras décadas del siglo XX, en medios rurales y alejados del estilo de vida moderno, estos longevos no tuvieron acceso a los productos de higiene y limpieza que se ven hoy en las ciudades. Es muy posible que esa exposición al clima y medioambiente los haya vuelto más fuertes y resistentes a las enfermedades. Pero ojo que no se trata de evitar la higiene ni el jabón, sino de jugar como lo hacían nuestros padres y abuelos, con tierra y un poco de barro, para estar más sanos.

Se sabe que el cuerpo humano tiene más bacterias que células humanas, aunque la cantidad varía con cada persona. Por ejemplo, las tribus que viven alejadas de la modernidad están en constante exposición a los microbios. Tenemos el caso de los tsimane en Bolivia que, como veremos en los capítulos siguientes, es una de las tribus con más personas longevas y cuyos integrantes muestran una gran diversidad de flora bacteriana. También están los yanomami, un pueblo aislado en la selva de Venezuela que, según los estudios, tiene la mayor diversidad bacteriana intestinal en el mundo, con casi el doble de diversidad que los estadounidenses. Para los investigadores, el caso de los yanomami es un referente para imaginar cómo era la microbiota de los humanos antes de la aparición del estilo de vida moderno.

Según algunos estudios existe una relación entre la calidad del suelo y el microbioma intestinal humano⁸. Nuestros longevos peruanos nos dijeron que antes del uso de fertilizantes y pesticidas

8 Blum, W.; Zechmeister-Boltenstern, S. y Keiblinger, K. «Does Soil Contribute to the Human Gut Microbiome?». *Microorganisms*, 23 de agosto de 2019. doi:10.3390/microorganisms7090287

la tierra era muy fértil, pero ahora se necesita maquinaria y una mayor cantidad de fertilizantes para poder cultivar. Todo esto ha llevado al agotamiento de la tierra, pero también a una disminución del microbioma intestinal humano con efectos adversos para la salud. Son varios los científicos que postulan la hipótesis de que la degradación del microbioma puede tener mucho que ver con enfermedades modernas como diabetes tipo I, cáncer, esclerosis múltiple o artritis reumatoide.

Es probable que los longevos también tengan una mayor diversidad bacteriana, pues algunos estudios han identificado una bacteria beneficiosa que promueve la longevidad, y que ha sido hallada en varias personas de 100 años. De esto se hablará en las páginas siguientes.

Los japoneses tienen una palabra para «baños de bosque»: *shinrin-yoku*. En un sentido amplio, significa perderte en el bosque mientras disfrutas del aire, los aromas, la vegetación, el canto de las aves y los animales que viven allí. Aparte de los obvios beneficios de tomar aire fresco y de ejercitarse, hay estudios que muestran que pasear por el bosque o por un parque con numerosos árboles es muy saludable. Los beneficios para la salud son sorprendentes, incluso puede ayudar a prevenir el cáncer.

Una parte vital de nuestro sistema inmunológico está compuesta por células NK ('asesinas naturales') que combaten el cáncer. ¿Podría un paseo por el bosque realmente poner en marcha esas células? Eso fue lo que el Dr. Li y su equipo de la Escuela de Medicina Nippon, Tokio, encontraron. Tomaron muestras de sangre de pequeños grupos de voluntarios antes de emprender su expedición por el bosque, donde pasaron dos o tres días. Después se les extrajo sangre nuevamente y se observó un aumento notable en la actividad de las células NK, fenómeno que se prolongó durante un mes. Incluso un viaje de solo un día al bosque fue capaz de aumentar estas células. ¡Imagínate los beneficios para la salud de hacer esto de forma regular!

Además, los aromas de los pinos, abetos, cedros y cipreses contienen fitómidos como el alfa-pineno y el beta-pineno, compuestos de los aceites esenciales de muchas plantas y árboles que disminuyen los niveles de la hormona del estrés y de cortisol y ayudan contra la depresión. Un estudio encontró que las personas que viven en áreas con más árboles tenían tasas más bajas de prescripción de antidepresivos. Los centenarios de todas partes del mundo están expuestos a la exuberante vegetación de las montañas, los bosques y los mares, para ellos, estos lugares son su hogar, caminan con familiaridad los senderos de los montes, obtienen la comida de su propio jardín o del mercado local. Estos longevos son, probablemente, los últimos que veremos que hayan crecido en ambientes rurales. Llegaron a ser longevos de manera natural y esto se logró desde que eran niños gracias a una alimentación orgánica, a su exposición al clima, a la tierra y a una actitud positiva ante la vida.

Por último, quisiera hacer mención especial a mis amigos longevos nonagenarios, todos ellos sabios; algunos siguen aquí y otros ya partieron, pero todos son o fueron infatigables en la labor y servicio a su comunidad. De ellos aprendí a simplificar lo complicado, a vivir el presente, a estar siempre activo y más productivo y a tener amor por el saber. Entre ellos, Ana Martorel, Emilio Barreto y su esposa Angélica, Victoria Quevedo, Pedro Arellano, Erik Antúnez de Mayolo, Inés Silva Santolaya, el monseñor Durand, el padre Clemente, Gotardo Agüero, Blanco Orbegoso, Andrés Palomino, Ángela Fernández-Dávila, María Villegas y mi mejor amigo, mi padre, José Santiago Pérez-Albela. A todos ellos, gracias.

En este libro te invitamos a explorar juntos la longevidad. En el primer capítulo veremos cómo desde la antigüedad el ser humano ha mirado con asombro a aquellos individuos que pasaron los 100 años, y por ello registraron sus vidas en diferentes momentos de la historia. Te mostraré también cómo se vive la longevidad en algunas tribus.

En el segundo capítulo te contaré sobre los pueblos más longevos del mundo, veremos las Zonas Azules y otras regiones del mundo que se están perfilando como regiones de longevidad. Relataré los casos de Huancavelica y Lunahuaná, dos provincias peruanas donde, a pesar de su extrema pobreza y falta de atención médica, encontramos a personas de más de 100 años viviendo con buena salud.

En el tercer capítulo hablaremos de la ciencia de la longevidad, lo que se sabe hasta ahora sobre el envejecimiento.

En el cuarto capítulo comparto recetas sencillas para que las elabores sin complicaciones.

Dr. José Luis Pérez-Albela Beraún



Capítulo I

Longevidad en la Historia y la Antropología

***Los ancianos tienen mucho conocimiento y experiencia
así como los árboles viejos tienen muchas raíces.***

Antiguo proverbio chino

La longevidad ha causado asombro y fascinación desde tiempos antiguos. Apreciada por los escritores del pasado, los primeros registros de edades avanzadas los encontramos en la Biblia. Matusalén fue el máximo longevo, vivió 969 años; Noé, 650 años; Adán, el primer hombre, 930 años. Estas edades se consideran mitológicas y simbólicas, y la mayoría de ellas se alcanzaron antes del diluvio. Después de él, las edades máximas disminuyeron: los hijos y nietos de Noé habrían vivido entre 400 a 200 años. Con la aparición de Abraham, vemos en la Biblia edades más realistas. Por ejemplo, Moisés habría vivido 120 años, solo dos años menos que la mujer francesa considerada la persona más longeva del mundo por el Libro Guinness de los récords mundiales.

El mismo Génesis 6:3 en la Biblia de Jerusalén narra la duración máxima de la vida humana: «Entonces dijo Yahvé: “No permanecerá para siempre mi espíritu en el hombre, porque no es más que carne; que sus días sean ciento veinte años”». Coincidentemente, la ciencia ha establecido los 120 años como la edad promedio para el final de la vida humana.

Algunos estudiosos explican estas edades extremas como antiguas traducciones erróneas que convirtieron la palabra «mes» en «año», confundiendo los ciclos lunares con los solares. Esto

convertiría una edad de 969 años en 969 meses lunares más razonables, aproximadamente 78,3 años solares⁹.

Los eruditos bíblicos que enseñan interpretación literal dan otras explicaciones para las edades avanzadas de los primeros patriarcas. Desde este punto de vista literalista, el hombre originalmente iba a tener vida eterna, pero a medida que Adán y Eva introdujeron el pecado en el mundo, su influencia se hizo mayor con cada generación y Dios acortó progresivamente su vida¹⁰. La Biblia de Navarra (Biblia Católica) señala que:

Los años de vida de los patriarcas tienen valor simbólico. En efecto, en el conjunto de la lista se aprecia que la duración de la vida del hombre va descendiendo a medida que la humanidad se aleja del momento originario de la creación y se va degenerando con la presencia del mal.

Nuestros ancestros en la prehistoria

Se cree que nuestros más antiguos ancestros vivieron poco, y que era muy raro, casi extraordinario, encontrar vivo a alguien de 60 años. ¿Quién no ha escuchado que la esperanza de vida en el Paleolítico era de 35 o 40 años? La narrativa siempre ha sido que en la Edad de Piedra nuestros ancestros tenían suerte si sobrevivían la década de los 20 años. También se ha dicho que hace 10 000 años, con el desarrollo de la agricultura en el Neolítico, la esperanza de vida humana aumentó. Se tiene la idea de que, en la historia humana, la esperanza de vida es como una línea recta que va avanzando; pero en la realidad, la historia de la longevidad es mucho más compleja.

9 Hill, Carol A. «Making Sense of the Numbers of Genesis». *Perspectives on Science and Christian Faith*. 55 (2003), p. 239.

10 Pilch, John J. «The Cultural Dictionary of the Bible». *Liturgical Press*, 1999 (pp. 144–146).

En la prehistoria, especialmente en el periodo Paleolítico, no tenemos casi ninguna certeza de la longevidad de las personas. Los hombres de esa época eran nómadas y hay muy pocos restos encontrados. Si bien los investigadores han intentado determinar la edad de muerte de los humanos del Paleolítico mediante el análisis de restos óseos, lo que significa medir los huesos antiguos con los huesos modernos, esta comparación no es necesariamente relevante, ya que los humanos del Paleolítico vivían en un contexto ecológico bastante diferente del actual, por lo que factores como la luz solar, la actividad, física y una distinta dieta podrían haber influido en la calidad ósea. Su suministro de alimentos no habría sido abundante, tampoco estaba contaminado por toxinas químicas modernas, la cantidad de agua que habrían bebido tampoco se sabe con seguridad; hay muchos elementos de por medio, por lo tanto, hablar de Paleolítico y longevidad nos puede dar muy pocas luces.

Los antropólogos establecen que la edad promedio de vida habría sido 25 años, pero eso es solo una definición matemática. Por ejemplo, imaginemos a Pedro. Él llegó a vivir hasta los 45 años durante el Paleolítico y su hermano Pablo vivió solo hasta los 5 años. Ahora, sumemos los números de los que se quiere tomar el promedio y dividamos entre dos: $45 + 5$ entre 2 es igual a 25. Observe cómo la vida útil promedio de los dos hermanos ni siquiera se acerca a la vida útil real de ninguno de ellos. Esto puede llevar a muchas personas a pensar que realmente la vida en el Paleolítico era muy corta; pero como nos lo acaba de mostrar el ejemplo de Pedro y Pablo, no necesariamente habría sido así. Esta es la razón por la que el «promedio» como concepto matemático puede ser tan engañoso: un fuerte sesgo hacia un extremo del conjunto de datos puede distorsionar el promedio de manera tan dramática que ya no nos dice nada significativo sobre la vida de los humanos paleolíticos reales.

Lo que sí sabemos es que, en ese periodo, la infancia y la niñez eran peligrosas, casi ningún niño sobrevivía, pero si alcanzaba los

15 años, podía tener una esperanza de vida razonable. Los investigadores Gurven y Kaplan encontraron que la edad más común de muerte para los cazadores-recolectores que sobrevivieron después de los 15 fue de 72 años.

Cuando se habla de esperanza de vida de los cazadores-recolectores, de lo que realmente se está hablando es de «la esperanza de vida al nacer». Si casi la mitad de un grupo muere en la infancia y la otra mitad vive hasta bien entrados los 50 años, se arroja una esperanza de vida media de 25: esto es engañoso y no muy útil para decirnos cuánto tiempo vivía la gente.

En los grupos de cazadores-recolectores, la vida era innegablemente dura, pero su esperanza de vida tal vez no fue tan corta como los números nos obligan a pensar. Si eras un cazador-recolector y llegabas a la adolescencia, existía una gran probabilidad de que tuvieras una vida larga y saludable, no tan diferente de la de los humanos modernos.

Entonces tenemos una tasa de mortalidad infantil sorprendentemente alta, pero también una esperanza de vida relativamente alta para quienes sobrevivieron hasta llegar a la pubertad, donde la mayoría de las muertes eran causadas por enfermedades que hoy suponen poca amenaza, como los resfríos e infecciones leves, pero que eran mortales en el Paleolítico.

Los etnólogos en busca de los longevos

La etnología forma parte del método de investigación de la antropología. Es muy útil para los estudios sobre longevidad, ya que compara los diferentes pueblos y culturas del mundo antiguo y actual.

Varios son los etnólogos que han estudiado la longevidad en diversos grupos étnicos para observar cómo se vive la vejez y cómo es la relación con los adultos mayores. De acuerdo a un informe publicado en 1982 por la Unesco, esto se presenta de manera diferente según las culturas. La primera observación es que las personas de

edad gozan de un mayor respeto en los países menos industrializados. En cambio, en los países industrializados los mayores casi ya no tienen ese contacto intergeneracional, que solo es ocasional y de forma esporádica. La emigración a las ciudades ha trastocado profundamente el sistema de la familia ampliada.

Particularmente en África y Asia, tratan de forma muy distinta a los «viejos», pues su participación en la vida social y familiar es una condición principal para la armonía de la comunidad. En China, las personas de edad avanzada siguen ocupando un lugar importante. Los ancianos casi siempre son lo primero en la sociedad: se les saluda primero en una reunión y se sientan antes en la cena. Y aunque el estilo de vida tradicional está cambiando rápidamente, en la China rural todavía se ve a tres generaciones viviendo en un mismo lugar o muy cerca entre sí. En el campo, los solteros entregan habitualmente sus ingresos a sus padres, quienes suelen construir casas de dos o tres habitaciones para que sus hijos vivan en ellas después de casados. Los abuelos tienen una función activa, ya sea cuidando a los nietos o haciendo labores de acuerdo a sus posibilidades. Las relaciones familiares con los adultos mayores son por lo general armoniosas. El contacto intergeneracional es importante para los ancianos chinos. Esta cultura enfatiza el concepto confuciano de la piedad familiar y filial, y la práctica del contacto intergeneracional es parte de esa piedad filial.

En la república africana del Zaire, los *ambunes*, una etnia de la región de Kuilu, no consideran anciana a una persona por su edad cronológica sino por la aparición de canas o el nacimiento de nietos. En esas sociedades tradicionales, los ancianos son la base de la aldea. Se añaden títulos honoríficos a sus nombres y ocupan una posición privilegiada. Pero también se les teme porque ellos son los que poseen la fuerza mágica de hechizos y encantos¹¹.

11 Kabwasa, O'Khan. *El eterno retorno: en África la vejez es un momento privilegiado en el círculo inacabable de la vida*. El correo de la Unesco, 1982.

La longevidad es un fenómeno raro en África, por eso los longevos tienen el más alto respeto. En la concepción animista africana, la vida es una corriente eterna que fluye a través de los hombres de generación en generación. Son los ancianos quienes se comunican con los antepasados; ellos les transmiten la sabiduría para que puedan enseñar en la comunidad. En el momento de la iniciación de los adolescentes, los ancianos transfieren oralmente su experiencia a la nueva generación. La vejez de ningún modo es vista como la edad de la jubilación. Sin embargo, en la actualidad está ocurriendo un progresivo abandono de estas tradiciones debido a la introducción de valores modernos e individuales. A pesar de ello, se están haciendo esfuerzos para no perder el sistema tradicional, sino que pueda convivir con el sistema moderno. Una de las iniciativas son los «bancos de datos», entendidos como los saberes tradicionales, experiencia e historia que los ancianos comunican a los más jóvenes como forma de impedir la pérdida del acervo cultural y que se les aísle de la comunidad.

En la costa oriental del mar Negro y la sección suroeste de la región del Cáucaso se encuentra Abjasia (o República Autónoma de Abjasia), un estado parcialmente reconocido. En las montañas de esta región habitan los abjasios, personas que llaman la atención por su increíble longevidad y esperanza de vida. Tras su viaje a Abjasia en la década del setenta, la antropóloga polaca Sula Benet, quien fue una autoridad en longevidad, escribió la obra *Cómo vivir cien años* (1976), de gran éxito en Estados Unidos. Allí cuenta cómo, durante siglos, los abjasios y otros campesinos caucásicos han sido mencionados en las crónicas de viajeros asombrados por su longevidad y buena salud. Incluso, en ocasiones, los informes de los periódicos en los Estados Unidos y en otros lugares hablan de abjasios que dicen tener 120 años, a veces 130. Cuando Sula regresó de Abjasia a Nueva York mostrando fotografías y estadísticas, insistiendo en que los cuentos eran ciertos, sus amigos estadounidenses preguntaron burlonamente sobre su secreto de longevidad:

«¿Yogur?». Sula les respondía: «De hecho, no, no yogur; pero los abjasios beben mucho suero de leche».

En un artículo publicado en *The New York Times* en 1971¹², y que vamos a reproducir parcialmente aquí, Sula cuenta:

Abjasia es una tierra dura. Los abjasios han estado allí al menos 1000 años. Durante siglos fueron pastores, pero ahora los valles y las colinas están sembrados de té y tabaco, y se ganan la vida en gran parte de la agricultura. Después de pasar meses con ellos, todavía me resulta imposible juzgar la edad de los abjasios mayores. Su aspecto general no da ninguna pista: sabes que son viejos por las canas y las arrugas de la cara, pero ¿tienen 70 o 107 años? Habría adivinado 70 para todas las personas mayores que encontré en Abjasia, y la mayoría de las veces me habría equivocado. Es como si los cambios físicos y psicológicos que para nosotros significan el proceso de envejecimiento, en los abjasios, simplemente se hubieran detenido en cierto punto. La mayoría labora regularmente. Todavía están bendecidos con una buena vista y casi todos tienen sus propios dientes. Su postura es inusualmente erguida, incluso en una edad avanzada; muchos realizan caminatas de más de dos millas por día y nadan en los arroyos de la montaña. Se ven saludables, y son gente guapa. Los hombres muestran afición por los bigotes enormes y son delgados, pero no frágiles. Las mujeres son de cabello oscuro y también esbeltas, de tez blanca y sonrisa tímida. ¿Por qué viven hasta los 100? Desde 1932, la longevidad de los abjasios ha sido sistemáticamente estudiada en varias ocasiones por investigadores soviéticos y abjasios, y el Instituto Etnográfico de Sukhum me dio pleno acceso a sus hallazgos. Estos estudios han demostrado que, en general, los signos de arterioesclerosis, cuando ocurrieron, se encontraron solo

12 Benet, Sula. «Why They Live to Be 100, Or Even Older, in Abkhasia». *The New York Times*, 26 de diciembre de 1971.

en la vejez extrema. Un investigador que examinó a un grupo de abjasios de más de 90 años descubrió que cerca del 40 % de los hombres y el 30 % de las mujeres tenían una visión lo suficientemente buena como para leer o enhebrar una aguja sin anteojos, y que más del 40 % tenían una audición razonablemente buena. No se informaron casos de enfermedad mental o cáncer en un estudio de nueve años de 123 personas de más de 100. En ese estudio, iniciado en 1960 por el Dr. G. N. Sichinava del Instituto de Gerontología de Sukhum, los ancianos mostraron una extraordinaria estabilidad psicológica y neurológica. Todos mostraron un pensamiento claro y lógico, y la mayoría estimó correctamente sus capacidades físicas y mentales. Mostraron un vivo interés por los asuntos de sus familias, en su colectivo y en los eventos sociales. Todos eran ágiles, ordenados y limpios.

Continúa diciendo:

Los abjasios son hospitalizados solo en raras ocasiones, excepto por trastornos estomacales y parto. Según los médicos que han inspeccionado su desempeño, ellos mismos son expertos en reparar brazos y piernas rotas; sus siglos de equitación les han dado tanto la necesidad como la práctica. La visión abjasia del proceso de envejecimiento se desprende claramente de su vocabulario. No tienen una frase para «viejos», los mayores de 100 años se llaman «personas longevas». La muerte, en la visión abjasia, no es el final lógico de la vida sino algo irracional. Los ancianos parecen perder fuerza gradualmente, se marchitan en tamaño y finalmente mueren; cuando eso sucede, los abjasios muestran su dolor de manera plena. Realmente ya no debería haber ninguna duda sobre su longevidad. Todos los investigadores médicos soviéticos tuvieron mucho cuidado en cotejar la información que recibieron en las entrevistas. Algunos de los hombres estudiados habían servido en el ejército, y los registros militares invariablemente respal-

daban sus propios relatos. Se carece de documentación extensa solo porque los abjasios no tenían un lenguaje escrito en funcionamiento hasta después de la revolución rusa. (...) Pero ¿por qué viven tanto? La ausencia de una historia escrita y el periodo relativamente reciente en el que se han realizado estudios médicos y antropológicos impiden una respuesta clara. La selectividad genética es una posibilidad obvia. El constante combate cuerpo a cuerpo durante muchos siglos de existencia abjasia puede haber eliminado a las personas con mala vista, obesidad y otras deficiencias físicas, produciendo abjasios más sanos en cada generación sucesiva. Pero falta documentación para tal proceso evolutivo. (...) Los abjasios, debido a que esperan vivir una vida larga y saludable, sienten que es necesaria la autodisciplina para conservar sus energías, incluida su energía sexual. Dicen que es norma que las relaciones sexuales regulares no comiencen antes de los 30 años para los hombres, la edad tradicional del matrimonio; una vez incluso se consideró poco varonil que el nuevo esposo ejerciera sus derechos sexuales en su noche de bodas. Hoy en día, algunos jóvenes se casan a mediados de los 20 en lugar de esperar a la edad «adecuada» de 30, para consternación de sus mayores. Un equipo médico que investigó la vida sexual de los abjasios llegó a la conclusión de que muchos hombres conservan su potencia sexual mucho después de los 70 años, y el 13,6 % de las mujeres continúan menstruando después de los 55 años. (...) Comer en exceso se considera peligroso en Abjasia. Cuando los ancianos ven a un abjasio más joven que tiene incluso un poco de sobrepeso, preguntan por su salud. «Un abjasio no puede engordar», dicen. «¿Te imaginas la figura ridícula que uno haría a caballo?». La dieta abjasia, como el resto de la vida, es estable: los investigadores han descubierto que las personas de 100 años o más comen los mismos alimentos durante toda su vida. Muestran pocas preferencias idiosincrásicas y no cambian significativamente su dieta cuando mejora su situación económica. Su aporte calórico es un 23 %